おおさか健活10推進プロジェクト

健活10 とは？

生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、府民に取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」のこと。

1 健康に関心を持ちましょう

2 朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう

3 日頃から体を動かし運動しましょう

4 ぐっすり眠り疲れをトリましょう

5 ストレスとうまく付き合いましょう

6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう

7 たばこから自分と周囲の人を守りましょう

8 歯と口の健康を大切にしましょう

9 けんしん(健診・検診)を受けましょう

10 病気が見つかったらきちんと治療しましょう

府民に主体的な健康づくりの実践を促すとともに、府内における健康づくりの気運醸成を図るため、
健活10を軸として、ライフステージに応じた健康づくり推進事業を展開

「おおさか健活10推進プロジェクト」 （R2年度までは「健康寿命延伸プロジェクト」として実施）

目的

2025年大阪・関西万博に向け、「大阪府健康づくり推進条例」及び「第３次大阪府健康増進計画」に基づき、府民の健康寿命の延伸と市町村間の健康格差の縮小をめざす。

ポイント

◇ 生活習慣病の予防等に向け、「健活10」による府民の主体的な健康づくりを推進
◇ 健活おおさか推進府民会議（健活会議）を軸とした“オール大阪体制”の推進
（健活会議活動方針：みんなで健活/公民で健活/ひろげる健活）
◇ 健康アプリ「アスマイル」と連動したイベントやオンラインセミナーの実施など、Withコロナに対応した取組展開

R3年度は・・・
✓健活会議の活動推進（公民連携の強化）
✓健康アプリ「アスマイル」の積極活用
✓コロナ禍にも対応した取組展開

健活10 Osaka wellness action

※新型コロナウイルスの感染状況等により、事業内容を変更する場合があります。
以下は年度当初時点で予定している内容です。

			市町村との連携・協力をお願いしたい点
【全世代】オール大阪による健康づくり推進事業			
健活会議連携推進	健活会議総会・会員との連携取組	・健活会議の会員が参加・視聴する**総会**をオンラインで開催（**1月予定**） ・会員との公民連携を強化し、共同での事業実施や情報発信を検討	会員として入会 ／ 総会への参加 ／ 地元企業等への周知広報
	健活OSAKAセミナー	・健康課題に応じたテーマ（食、運動など）でオンラインセミナーを開催 ・5回シリーズ（各回約60分）でライブ配信と録画配信で実施（8月～予定）	府民への周知広報
	健活10ポータルサイト	・府内の**健康づくりに関する情報や取組内容等を集約**したサイトを運用 ・コンテンツや掲載情報を随時更新し、情報発信ツールとして活用	府民への周知広報 ／ 健康イベント記事の掲載等活用
健康づくり気運醸成	アスマイルを活用した健康イベント	・市町村や企業等と連携し、**ウォーキング等の健康イベント**を実施 ・アスマイルを活用したポイントラリー企画で健活（運動）の実践を促す	イベントの協働実施 ／ 府民への周知広報・参加案内
	SNSキャンペーン	・Twitterを活用し、健活10公式アカウントから発信（8月～11月予定） ・健康活動の投稿やリツイートを促し、抽選でグッズ等をプレゼント	府民への周知広報
【若い世代】若い世代の健康づくり推進事業			
健康キャンパス・プロジェクト		・学生のヘルスリテラシー向上を図るため、府内大学との連携事業を実施 ・学生全般への啓発に加え、ゼミ等と共同した学生主体の取組実施を検討	連携取組の協働実施（大学所在の市町村）
【働く世代】職域の健康づくり推進事業			
健康経営の推進	健康経営セミナー	・中小企業における健康経営の推進及び健康経営優良法人の認定取得に向けたオンラインセミナーを開催（3回、ライブ配信、8月～予定）	府民、地元企業等への周知広報
	健康経営レポート	・健康経営に取り組む企業（健康経営優良法人認定企業等）を取材し、取組事例をWebと冊子にまとめて公開・発信（8事例、10月～予定）	府民、地元企業等への周知広報
健康づくりアワード		・府内の企業や団体から健康づくりの取組を募集し、優良事例を表彰（年明け） ・職場部門と地域部門を設け、企業の健康経営や府民の健康増進を推進	府民への周知広報 ／ 関係団体への応募案内
【働く世代～高齢者】健康格差の解決プログラム促進事業			
特定健診／保健指導／フレイル		※資料３にて説明	

上記以外でも、連携・協力が可能な健康づくりの取組があれば情報ご提供ください。